Süße Hirse mit Feigen und Cranberries

Zutaten: (ergibt zwei Portionen – Pro Portion 590 kcal)

100g Hirse
500ml Milch (1,5 % Fett)
1 Tütchen Vanillezucker
2 Feigen
2 EL getrocknete Cranberry (ca. 20 g)
4 EL Mandelstifte
1 EL Zucker , 1 Msp. Zimt

Zubereitung:

Hirse in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen, bis das austretende Wasser klar bleibt, dann gut abtropfen lassen. Milch Vanillezucker zum Kochen bringen, die Hirse zufügen und aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Feigen würfeln. Feigen und Cranberries zur Hirse geben und weitere 5 Minuten zugedeckt garen. Inzwischen die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einen Teller geben und etwas abkühlen lassen. Zucker und Zimt mischen und unter die Hirse mischen. Zu Letzt die Mandeln über die Hirse streuen und servieren.

Kartoffelsuppe mit Feigen

Zutaten: (ergibt 4 Portionen- pro Portion 310kcal)
1 Möhre
750g Kartoffeln
1 Zwiebel
3EL Butter
1 Stück(e) (ca. 50 g) geräucherter durchwachsener Speck
2 kleine Zweige Rosmarin
100g Schlagsahne
1 EL geriebener Meerrettich (Glas)
4 Feigen
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Möhre und Kartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. 2 Esslöffel Butter schmelzen. Zwiebel - und Möhrenwürfel darin andünsten. Speckstück, Kartoffeln und 1 kleinen Zweig Rosmarin zufügen. Mit 1 Liter Wasser ablöschen, etwas salzen. Zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln. Speck, Rosmarin und 1/3 der Kartoffelstücke herausnehmen. Sahne zufügen. Suppe pürieren. Kartoffelstücke wieder zufügen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Meerrettich abschmecken. Feigen putzen und halbieren. Übrige Rosmarinnadeln von den Stielen streifen. 1 Esslöffel Butter erhitzen. Feigen und Rosmarin darin 1-2 Minuten braten und auf die portionsweise angerichtete Suppe verteilen. Pfeffer darüber mahlen

Quelle: www.lecker.de